

Endlich gibt es die erfolgreichen Seminare von und mit Personal-Fitness-Trainer und Sportwissenschaftler Ralf Ohrmann auch im gesamten Taunus, in Frankfurt, Wiesbaden, Mainz und Limburg

Der Promi-Coach, Athletik- und Fitnesstrainer aus der Fussball Bundesliga, Bewegungs- und Ernährungsexperte für TV und Rundfunk bringt Ihre Region in Schwung!

> Abnehm-Seminar

(für stark Übergewichtige)

Zielgruppe

Menschen mit einem BMI eindeutig im Bereich „Übergewichtig“

Inhalte

„Wege zu mehr Bewegung“, einfache und funktionierende Trainings zum ankurbeln des Stoffwechsels, Erlernen sinnvoller und effektiver Workouts für zu Hause, Ernährungscoachings, Vorträge!

Nachhaltige Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt.

Umsetzung

Alle Seminare finden in Theorie und Praxis statt. Das bedeutet, dass nicht nur über Bewegung gesprochen wird, sondern gezielte Bewegung innerhalb der Seminare auch stattfindet!

► Wer lernen möchte mit seinem Körper umzugehen, muss lernen ihn zu spüren!



Achtung: **bodyconcept** beschäftigt sich nicht mit Diäten, sondern mit sinnvollen und einfach umsetzbaren Verhaltensänderungen zum Thema Bewegung und Ernährung!

Erfolgsgarantie bei Einhalten der besprochenen Pläne!

> Seminar Body-Shaping

Zielgruppe

Menschen, die nicht zwingend extrem übergewichtig sind, jedoch an ihrem Körper die ein oder andere Partie wieder in Form bringen möchten, bzw. dem mit dem Alter einschlafenden Stoffwechsel und der nachlassenden Muskel- und Gewebespannung contra bieten wollen.

Themen

Stärkung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, Funktionelles Training, Stoffwechselaktivierung, Körperspannung, Verbesserung des allgemeinen Fitness-Zustandes. Erlernen von sinnvollen und effektiven Workouts für zu Hause.

Umsetzung

regelmäßige Trainingseinheiten, Workouts in unseren Räumlichkeiten/ unserer Trainingshalle. Ernährungscoachings, Vorträge, Trainingspläne.

> Outdoor-Trainings-Seminar

Fit durch den Winter - Bei Wind und Wetter Vollgas geben !

Laufkurse, Funktionelles Training, Zirkeltraining, Kraft und Kraftausdauertraining, Spaß und Motivation über die kalte, schwierige, kalorienreiche Jah-

reszeit - alles Outdoor im Freien! Und alles kombiniert in einem Seminar!

Zielgruppe

Sinnvolle Weiterentwicklung eines Basis - Fitness- Zustandes !

Kräftigung der Muskulatur, Stabilität, Entspannung, Flow-Erlebnisse, Ernährung

Genau das Richtige für diejenigen, die selbst im Winter keine Lust auf Fitnessstudio haben, aber trotzdem sich und ihren Körper weiterentwickeln möchten .

Die **bodyconcept**-Seminare starten Mitte Dezember, Mitte Januar und Mitte Februar

Wer also vor der Weihnachtszeit schon loslegen möchte, hat mit der ersten Seminarreihe die Möglichkeit aktiv zu werden!

Für alle anderen besteht ab Mitte Januar die Chance mit den so genannten „guten Vorsätzen“ bewegt ins neue Jahr zu starten!

Zusätzlich zu den **bodyconcept**-Seminaren steht Ralf Ohrmann mit seinem Team für individuelles Personal-Fitness-Training, Anti-Stress-Coaching, Betreuung von Kleingruppen, Vorträgen, Seminaren, Firmenfitness, Betriebliche Gesundheitsfürsorge, private Gesundheitsfürsorge für Jedermann zur Verfügung.

Auch eine Vielzahl von Leistungssportlern, insbesondere Fussballprofis bis hin zu Nationalspielern, haben sich in den letzten Jahren in die Hände des Sportwissenschaftlers begeben.

Ob zur Leistungsoptimierung konditioneller Fähigkeiten, Reha-Maßnahmen oder zur Ernährungsberatung.